

専門講座便り（健康福祉学科）

「健康福祉学科を受講して今思うこと！」



退職後、外へ出る機会も減り、人とのコミュニケーションも少なくなってきた頃、三木市高齢者大学のパンフレットを見る機会がありました。その中で、特に専門課程の健康福祉に興味をもち学んでみたいと思いました。

健康福祉学科では、主に認知症について多くの時間をかけて学ぶことができました。例えば、認知症にはさまざまな原因があり、悪い生活習慣を続けることや、元々の病気が原因で発症してしまう病気で、生活習慣を改善することで予防ができたり、発症を遅らせたり、発症を防ぐことができる病気であること。また、高齢になると年相応の物忘れと、軽度認知障害（MCI）があり、その違いについて学び、MCIの初期の段階を放っておくと、認知症に進んでしまうこともあるので、早期発見・早期治療が大切であることなど、多くの内容について学ばせて頂きました。今後、生活習慣が改善でき、認知症予防ができるようにしていきたいと思えます。また、日頃動かさない身体への「いきいき丹田体操」、オーラルフレイル対策の「お口を元気に“かみかみ百歳体操”」、令和時代の口腔ケア、こころの健康づくり等、興味深いものばかりで、講義の内容も分かりやすく説明して頂き、楽しく学ぶことができました。次の学年も、しっかり頭に残るように健康福祉学科で学ばせて頂こうと思えます。

1年3班 丸山 安夫

ひろば

「我が家の庭の小さな出来事」



昨年春先、庭の松の木の根本に、親指の先位の小さな白い卵が二つ並んでいました。何の卵だろうと思ひながら、そのままそっとしておきました。二、三日して見に行くと、影も形もありませんでした。何の卵だったのでしょ。

また、夏の終わり頃には、どこから来たのか、ピンクと黄色のコスモスが風に吹かれて咲いていました。少し寒くなってきた頃には、アジサイの下に、15センチ位の初めて見る植物が育っていました。図鑑で調べると、「フユノハナワラビ」という何ともキレイな名前の山野草でした。草だらけの我家の庭にも、時には、ちょっとしたお届け物があるんですね。少し嬉しくなりました。毎年、南天や万両の実を食べにひよ鳥達がにぎやかにやって来るのに、全く見かけません。今年は、赤い実が沢山ついたので、鳥の世界もインフルエンザが流行しているらしいので、そのせいなのでしょう。

春になったら、目白やらウグイスが庭の垣根にやって来ます。睡蓮鉢で水浴びする鳥達もいます。暖かくなったら、それらをキレイに洗い水を入れ替えて、いつでも水浴びができるようにしておこうと思ひます。まだ暫く寒い日が続きます。春が待ち遠しい今日この頃です。それにしても、あの卵は、何の、誰の卵だったのでしょ。

3年2班 山根 睦子



三木高大 自治会新聞

令和8年3月号 (No.191)

発行 三木市高齢者大学学生自治会

発行責任者 自治会会長 田中 裕行

編集者 自治会新聞編集委員会

発行日 2026年(令和8年)3月10日

<http://koureisyaigaigaku.cccp.jp>

第34回大学祭の報告

第34回大学祭を2月15日(日)に開催しました。寒さも和らぎ暖かな大学祭日和の中、無事成功裏に閉幕することが出来ました。これもひとえに大学祭を企画運営頂いた実行委員会の皆さんをはじめ、総務、会場、駐車場の三部会業務を準備段階から後片付けまで滞りなく遂行頂いたサプリーダーとサポーターの皆さんのご尽力の賜物と心から感謝を申し上げます。今年から4年生は、ほとんどの方が見学にまわっていただき、落ち着いて見学できたと思ひます。

体育館では、仲田市長様をはじめ多くの御来賓をお迎えし、井上学長と田中自治会長の開会挨拶の後、大道芸を皮切りに、各クラブの日頃の練習の成果を見事に発揮する演技が行われました。また、今年は「4年生楽笑会」として4年の有志の方に参加いただき、楽しい演技を披露していただきました。

一方、展示会場では見事な「作品展示」や「活動風景展示」が行われ、茶道部のお茶席と共に多くの来場客で賑わいました。ロビーでは今年も喫茶コーナーを開設、各テーブルには園芸講座の作品である「苔テラリウム」が置かれ、昨年よりグレードアップした珈琲とお菓子の提供で多くのご利用客より好評を頂きました。また、毎年人気の園芸クラブによる「野菜販売」といちご園のご協力で設置した「摘みたて苺」の販売コーナーも賑わいました。

実行委員会では皆さんのお声を参考に、来年度の大学祭がより一層素晴らしいものになるようバトンを繋ぎたいと存じますので、引き続きご協力よろしくお願い致します。最後になりましたが、井上学長と事務局の皆様、そして臨時駐車場として借用を御快諾頂いた友松寺様、いちご園(株)ダブリブ様、安福様には厚くお礼を申し上げ、第34回大学祭の報告とさせていただきます。



第34回大学祭実行委員長 安福 浩



高大の思い出

私達、「楽笑会」（33期生の愛称で現在4年生）は入学時から数名減ったものの、30名みんな和気あいあい楽しく学生生活を楽しんでいます。

私は高齢者大学の入学前から、コーラス（カトレア）、バトミントン、そして、ラージボールの3つのクラブに入部を決めていました。おかげで、4年間先輩、後輩とも多くの友達ができ、楽しいクラブ活動でした。

クラスでは、昼休み時間4つの班に分かれて食事をしてきました。私の2班は途中から女性が少なくなり、3年からは私1人で、少し寂しい思いをしていたのですが、隣の1班、4班の方からも一緒に食べようと声をかけていただき楽しい一時でした。

我々、楽笑会には「G・G同好会」があり、私は初めての経験でしたので、積極的に練習に参加しました。最初の頃は、上手な方に一緒にコースを回って、いろいろ打ち方を教えてもらいました。力みすぎるとホールポストからはみ出し、力が弱いとホールポスト手前で止まります。ただ、2mぐらい近づいたときは「スティックを短く持って打て」とのアドバイスでだんだん上達しました。この先輩に感謝しています。

我々は4年間でグラウンドゴルフ大会での成績は、準優勝、優勝、優勝で4年生では3連覇をみんなで目指しました。当日、とにかく球が転がり目標は達成できませんでした。ただ私は参加者144名で、初めて入賞しました。飛び賞で90位。大きな声では言えません（笑）。

4年生の秋の修学旅行は、東北地方に決まり、青森の十和田湖の奥入瀬は綺麗で最高！！もう一度ぜひ行ってみたいところです。

金色堂でのハブニングを紹介しますと、私の入場券ですが、カバンの中身をすべて出して探しても出てきません。そんな時に班の誰かが、受付で「団体で買ってますよ」と伝えると、許可が下りて無事入場できました。皆様と金色の極楽浄土を見学することができ、助かりました。また、班を超えて親睦をとの計らいで、バスの中では、座席を毎回トランプを使ってくじ引きで決めます。ボックスの自分の横の方は毎回異なり、結果会話が弾みました。和気あいあいと楽しい旅行ができました。これからも、十年先も健康で長生きしたいです。なお、卒業後はもちろん大学院に行って、クラブ活動し、友達との絆を深めていきます。



4年2班 神吉 恭子

卒業生に贈る言葉



四年生の皆さま、ご卒業おめでとうございます。在校生一同心よりお祝い申し上げます。三年間、学び舎で一緒に過ごした日々が懐かしく、正直お別れするのに淋しさが募ります。先輩方の四年間の取り組みは素晴らしいものがありました。自治会活動、各行事の企画・実行、各クラブ活動にご活躍されました。

グラウンドゴルフ大会では二度の優勝と、皆様方の絆の強さに感心致しました。

在校生一同、諸先輩の残された良き伝統を守り続けたいと思います。

卒業を迎え、大学院を目指す人、新しい目標に向かって挑戦する人、それぞれあると思いますが、大学で得た知識や経験、人のつながりを生かしてご活躍され、健康にご留意され、心豊かに日々を過ごされますようお祈り申し上げます。

3年1班 井上 克子



ひろば

「長い老後を考える」

動物には老後というものがないそうです。老後は生殖機能が終わってからの区分があるそうで、メスは閉経後がその区分です。オスは生殖機能が無くなったということでしょうか。『今も現役を標榜する先輩たちよ』『外で遺伝子をまき散らしては、問題を頻発させますよ・・・』時代と共に寿命は変化します。明治時代以前は50歳らしく、江戸時代は40歳といわれています。乳幼児の死亡率は下がり、赤ちゃんは大切に育てられる環境になっています。晩婚化で出生数も少なく、何人も子供がいる家は少ないですね。豊かな家庭のママも大切な労働力となり、子供を保育園に預けフルタイムで働くママが当たり前になっています。以前はママたちの負担で成立していた婦人会とか、PTAとか回らなくなっています。その苦境を助けるのが、古いママたちすなわちおばあちゃんの存在です。生殖能力がなくなったメスは、若いママをサポートする事が神様が与えた『老後のお仕事』ではないでしょうか。自分の家族を超えて社会の役割としてのおばあちゃんに意味があります。

一方、オスはどんな役割・老後の使命があるのでしょうか。地域の若い衆や子供たちに『教え』を伝える事でしょうか。古いものを継承する事、危険を知らしめること、年寄りの言い伝えであり『知恵』であります。高齢者大学は意味のある事ですね。ある意味、私たちは求められる人材でしょう。『その方の心構え次第ですが・・・』『恩送り・パイフワード』という言葉があります。恩返しは恩を返すという意味、恩送りは未来の人に今までいただいた恩を送る事で無償の愛のスタンスです。こんな気持ちがあれば、良い社会になっていきますよね。



1年2班 進藤 純